

市委老干部局领导到街头镇调研老年教育工作

本报讯(通讯员 陈宇)3月22日,市委老干部局副局长金韶光一行,在县老干部局、街头镇相关负责人等陪同下,到街头镇老年学校,开展老年教育资源整合工作调研。调研组先后参观了学校功能教室、校园文化展板、翻阅台账、听取了经验介绍、成效汇报等。

调研组认为街头镇老年学校老年教育工作扎实有效,对踏实作风表示了肯定,要求继续做好做实,迎接省老年学校教育资源整合的验收。同时,对存在老年标识不够明晰、无关制度上墙、合用教室加注不明、台账记录欠明确等提出了建设性意见。要求加快速度,加大力度,做好整改落实。

据悉,街头镇为贯彻落实“扩大老年教育资源供给”的工作要求,打造具有街头特色的老年学校,开展了别具一格的三“字”经工作路子。一是“实”字,建阵地,促进老年学校提档扩容。二是“精”字,办课程,促进老年教育提质升级。三是“强”字,抓队伍,促进老年师资提能增力。

健康养生

腰痛注意调养 这样养腰最有效

春季天气变化大,气温相差大,忽冷忽热的天气会让人们对衣服的增减很随性,给风寒之邪可乘之机,这是春季腰痛患者增多的原因之一。

腰痛可发于各个年龄层次,常因腰部扭伤、长期劳损、感受寒凉、腰椎退变等因素引起。对于这类原因导致的腰痛,只要科学调养,大多数预后良好,症状可以得到稳定、缓解。

平卧端坐要记牢

平时保持良好睡姿和坐姿,能够最大程度地避免腰痛发生。腰痛发生后,下面两种体位是缓解腰痛的主要姿势。

平卧:仰卧脸朝上,头脚成一直线,并与床尾垂直。平卧后,脊柱两侧肌肉相对平衡,能够维持脊柱正中、平和的状态。当然,也可暂时左右侧卧,临睡前则最好恢复躺平姿势。

端坐:端坐时上身立直,不要朝后斜躺。腰部挺起,整个脊柱也恢复挺

拔,头颈自然竖起,同时也保护了颈椎。这样的姿势使得腰部肌肉处于均衡用力状态,不容易疲劳,腰椎间盘突出所承受的压力也均衡,不容易出现腰椎间盘突出症。

局部痛点勤按揉

腰痛的部位多在脊柱正中第一腰椎至第一骶椎区域,其疼痛部位的实质是腰椎棘突或者椎旁肌。

发生腰痛后,在平卧的基础上,可用手指或手掌在疼痛部位由轻到重点揉或按揉。

按揉能够加速局部炎症吸收,促进经络气血运行及通畅,从而达到缓解疼痛的目的。

局部按揉时间不宜过长,1-5分钟为宜,每日可进行1-2次。

导引锻炼强背肌

腰痛患者在注意姿势、局部对症治疗,症状多有缓解,中后期可以配合导引锻炼。导引锻炼既可强健机体,

也是缓解疼痛的一种治疗方法。

仰卧挺腰:患者仰卧,以5点(脚跟2点、手肘2点、头顶1点)为支撑,将腹部向上挺起。练习这个动作有利于腰背肌的伸展,可帮助恢复棘上韧带及脊旁肌肉的平衡稳定状态。此动作可每日练习2组,每组5-10次。

抬腿运踝:患者仰卧,双侧下肢交替上抬,抬腿时膝盖伸直,缓慢上抬,抬腿角度一般为60°至90°,抬腿至最大角度处,脚踝进一步屈伸7次。运踝后,膝盖伸直,大腿缓慢下降至水平。此动作可每日练习2组,每次10-20次。

当然,每位腰痛患者疼痛的严重程度,频率均有不同,上述调养法可在医师指导下进行适度调整,均以柔和、中正为度。

如果疼痛剧烈,或休息调养后症状长期无明显改善,就要及时去医院进一步诊治,以防耽误病情。

(摘自《浙江老年报》)

桃花 樱花 玉兰花

鲜花盛宴养眼又养人

中国人吃花的历史,可以追溯至春秋时期。古人们以花入饌,格调清雅,尽显情志。

江南三月,爱尝鲜的人们自然不会错过鲜花盛宴,今天为大家介绍几种春花的吃法。

养颜活血:桃花

中医认为,桃花入心、肺、大肠经。



陈琦 摄

味甘、辛,入药可利水、活血、通便。桃花富含铁,有补血改善面色的作用,将花瓣泡茶,常饮用会改善气色。

推荐一道养颜补气的桃花粥,食材包括桃花30克,糯米200克,蜂蜜20克。将糯米浸泡洗净,加水煮开;桃花洗净,备用;待糯米烂熟时,将桃花、蜂蜜一同加入,搅匀,稍煮即可。

祛风散寒:玉兰花

玉兰花性味辛、温,具有祛风散寒通窍、宣肺通鼻的作用。可用于缓解头痛、鼻塞、急慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎等症。玉兰花期短,将玉兰花瓣收集晒干后,做成干花袋,闻一闻对缓解头疼有帮助。

推荐一道通窍散寒的酥炸玉兰,食材包括白玉兰花瓣和蛋液、面粉、食用油适量。把白玉兰花瓣洗净,沥干水分;鸡蛋液加少量面粉,均匀搅拌成蛋糊,也可以根据口味加入少量食盐、白糖等;白玉兰花瓣挂蛋糊后入油锅,慢火温油炸;炸制过程中,花瓣会膨胀,注意

防止爆开油溅;炸至金黄,沥干油即可食用。

止咳平喘:樱花

樱花作为中医传统药材之一,可止咳、平喘、宣肺。樱花含有丰富维生素A、维生素B族、维生素E、黄酮类、多糖类成分,有很好的收缩毛孔和平衡油脂作用,还可嫩肤、增亮肤色,是护肤品的重要原料之一。

推荐一道养颜宣肺的樱花茶,食材包括樱花、盐、蜂蜜适量。樱花洗净晾干,进行盐渍;热水冲泡渍过的樱花,待水温较低时加入蜂蜜一同饮用。

需注意安全食用

可食用的花卉种类虽然较多,但食用时要注意以下几点。

不食用不认识的花,不食用有毒的花。

过敏体质人群慎重食用,如出现问题,及时到医院就诊。

采用安全的方法烹饪鲜花。

(据杭州市中医院官微)

老有所为

石梁:大山里的“银雁帮帮团”



记者 陈琦 通讯员郑晓刚

青山叠翠、流水潺潺,漫步在石梁镇镇区的柏油小路上,宛若进入世外桃源。石梁镇退休干部的银雁帮帮团办公地就掩映于青山绿水间。银雁帮帮团的成员是由石梁镇退休干部组成。他们充分发挥自身优势作用,聚焦组织引领、服务保障、科学统筹,为石梁镇实现高质量发展贡献“银龄”力量。

银雁护航保平安

石梁镇常住居民以老年人居多。为进一步提升老年人识骗防骗意识,守护好老年人的养老钱,银雁帮帮团成员时常开展防范养老诈骗宣讲活动。活动期间,他们设立宣传海报,分发宣传页,进村入户向群众宣讲“温情”骗局、虚假“养老服务”和奇效“保健品”骗局等新型诈骗方式,让老年人充分了解新型的诈骗行为,提升反诈骗“免疫力”。

石梁镇植被丰富,森林覆盖率高,防火工作尤为重要。退休干部陈兆营利用自己毛笔字写得好的优势,在森林防火期,就为全镇各村书写防火标语。“山上一缕青烟起,派出所里迎接你”“山里见来烟,罚款几千元”一句句生动形象的标语逐村分发张贴,提示防火安全。

“老何你真是不懂享福,退休了还闲不住,又来接送村民接种疫苗。”大同居民何富贵打趣说道。退休干部何富定是土生土长的石梁镇大同村人。为了保证当地群众早日接种新冠疫苗,何富定组织车辆接送20余次,累计帮助接种疫苗400多人。

银雁宣讲领方向

为了弥补农村基层宣传工作存在的师资匮乏、活力不足问题,银雁帮帮团成员主动接过担子,发挥其政治、经验、阅历、学识、威望优势,组织开展进村社、进校园、进企业宣讲活动。他们推动学习贯彻党的二十大精神进万家

活动,在该镇各村开展学习贯彻党的二十大精神15场次,服务镇域群众、在校学生、企业员工五百多人次。

银雁帮帮团成员还积极开展村社政策讲解、文明新风宣传等各项活动20余场。在学习贯彻党的二十大精神进校园的活动中,宣讲团成员褚林春结合自身感受经历,声情并茂地讲述了近年来石梁镇的变化,向活动现场的学生上了一节生动的宣讲课,在场学生深受启发。

银雁领航助发展

“管理技术跟不上、施肥不科学,病虫害频繁发生,茶叶的品质就大受影响。”当帮帮团干部了解到云西村茶农收益不理想时,立即组织农技服务队下田“送技术”,面对面传授茶树管理技巧。除了送技术保产量,还主动帮助村民拓宽农产品销售渠道。在石梁镇大力实施“红色村播365工程”的背景下,退休干部也自发学习直播技巧,参与其中。

去年慈圣村柿子喜迎丰收,产量和品质都好于往年。但是受疫情影响,来村内游客数量锐减,外地的果商进不来,果品销不出。帮帮团干部和红色村播一起通过直播带货帮助销售柿子二千多斤。利用人脉优势联系乡贤、企业,仅大隐集团一家就采购柿子一万斤,助力共富效果显著。



图为银雁帮帮团正在宣讲党的二十大精神。

动态

■3月25日,赤城街道新建片老协组织三十多名老人代表赴天柱山考察。

(余丰华)

■3月25日上午,赤城街道北片关工委、老协有关负责人冒雨前往老麻山,祭扫烈士墓。

(余丰华)

地址:
平桥镇友谊
西路199号
电话:
0576—83672999

遗失声明

天台县凯罗汽车用品有限公司遗失坐落在天台县坦头镇捣白洋工业区,证号为:天台国用(2016)第02774号《土地使用证》,现声明作废。

声明单位:天台县凯罗汽车用品有限公司
2023年3月30日

台州利民保

TAIZHOU LIMINBAO

市医保局 市财政局 市银保监分局 市税务局
首款指导监督的普惠型商业补充医疗保险

医保报完还能报
幸福保障不能少

投保时间:2022年11月1日—2023年3月31日
保障时间:2023年1月1日—2023年12月31日

待遇全面升级 保障持续提高

高额费用可报 理赔一站服务

成年人100元/人/年
未成年人60元/人/年 (2005年1月1日以后出生)

扫码关注 点击投保

火灾不留情
预防要先行

天台县传媒中心(广播电视台)公益广告